



痛风患者必知的生活调理秘籍

◎陆军军医大学陆军特色医学中心 周 丽

痛风源于体内尿酸过高，以高尿酸血症为病理基础。近年来其患病率逐年攀升、患者增多，不仅会使骨骼关节变形，还常半夜突发剧痛，严重影响患者休息。面对这折磨人的“石头”，掌握正确的日常护理方法，已成为患者的迫切需求。

尿酸是机体新陈代谢的产物，主要通过肾脏排出体外，正常来讲，体内的尿酸浓度处于动态平衡状态，如果这种状态被破坏那么尿酸的水平升高，就会导致结晶沉积在关节或者是组织中，引起痛风。根据流行病学调查显示，1990年我国痛风患病率为0.40%，发病率0.08%；结合最近各地调查来看，目前我国痛风患病率约为1%~3%，30年内患病率明显升高。同时，痛风患者呈年轻化趋势，20岁以后患病率和发病率明显增加。年龄、性别均对发病有一定的影响，男性发病率显著高于女性。经济越发达地区发病率越高，体重超标（含过度肥胖）人群发病率显著上升。

大多数患者无症状，部分人会出现显著症状。以第一跖跗关节最为常见，其次为踝关节、膝关节，手指和腕关节较少累及，症状通常在2周内缓解。痛风患者若是吃了太多的动物内脏、海鲜等高嘌呤食品，经常会在半夜忽然醒来，几个小时之内就会出现痛风的症状，表现为关节疼痛、红肿等。如果没有得到有效的治疗，超过50%的患者会在20年后产生痛风石，从而对外形和关节的正常活动产生不利的影

响。随着病情进展至关节畸形或活动受限，关节及其周围的组织极易出现反复的炎性反应，并最终发展成一种慢性关节炎，对关节活动和患者的生活质量产生严重的影响。

饮食管理

要想控制好痛风的发生，首先要做好饮食方面的控制，这样才能降低体内的尿酸水平，从而达到治疗痛风的目的。不要吃高嘌呤的食品，比如：动物内脏（肝脏、肾脏）、沙丁鱼、海鱼、贝类、肉汤、浓鱼汤、肉汁、酵母粉等。中嘌呤食品（100g食品中含有50~150mg），主要有肉类（猪肉、牛肉、羊肉）、豆类（绿豆、红豆、黑豆）、部分海鲜（螃蟹、鳗鱼）、菠菜、蘑菇、芦笋等），病情好转时可以适量吃，每天100g以内的量不要多于100g。在日常的膳食中，可以多吃一些含有低嘌呤的食品，如大米、面粉、玉米、小米、大部分蔬菜（白菜、黄瓜、番茄、生菜）、水果（苹果、香蕉、梨）、牛奶、鸡蛋、精制谷类制品等。另外，饮酒也要注意，特别是啤酒和黄酒；避免饮用含糖分饮料，如果汁，可乐等；建议多吃一些新鲜的蔬菜水果、蔬菜、牛奶、

鸡蛋等，有助于调整身体中的尿酸水平。

运动指导

适当锻炼可以帮助患者控制体重，增强免疫力。在症状稳定期可以做一些有氧运动，比如慢跑、游泳、骑自行车、太极拳等，一周3~5次，逐渐加大锻炼的力度，尽量不要做高强度的活动，以免造成关节的过度伤害；在做完体育锻炼后，要注意多喝水，帮助体内的尿酸排出；锻炼之前要注意关节的保温，避免尿酸在关节部位的沉积。在急性期要注意多休息，尽可能地减少关节活动，不要做剧烈的运动，要多躺下，把患肢抬高，做好关节的固定，防止受到压力和撞击，缓解关节的疼痛及肿胀。

生活细节注意事项

除了饮食和锻炼，在日常生活中注意一些小问题也是治疗痛风的关键。要注意控制好自己的身体状况，做到不吸烟不喝酒，每天要喝2000ml左右的水，还要多食用一些碱性的蔬果，来调整身体的酸碱平衡；要做好关节的保暖工作，不要长期待在寒冷湿润的地方，要有足够的睡眠，不要熬夜，不要吃会引起血尿酸增高的药物。在病情好转的过程中，可以适当活动手指、脚趾、膝盖、手肘等小关节，这样可以加快关节的血液流通，防止出现僵直；注意不要进行高强度的活动，不要受到伤害，还要注意观察血液中的尿酸含量，并且要在医生的指导下按时复查。

痛风虽恼人，但通过科学饮食管理、合理运动指导以及注重生活细节，能有效控制病情、减少发作。患者要持之以恒做好日常管理，积极配合治疗，才能远离痛风困扰，拥抱健康生活。☺